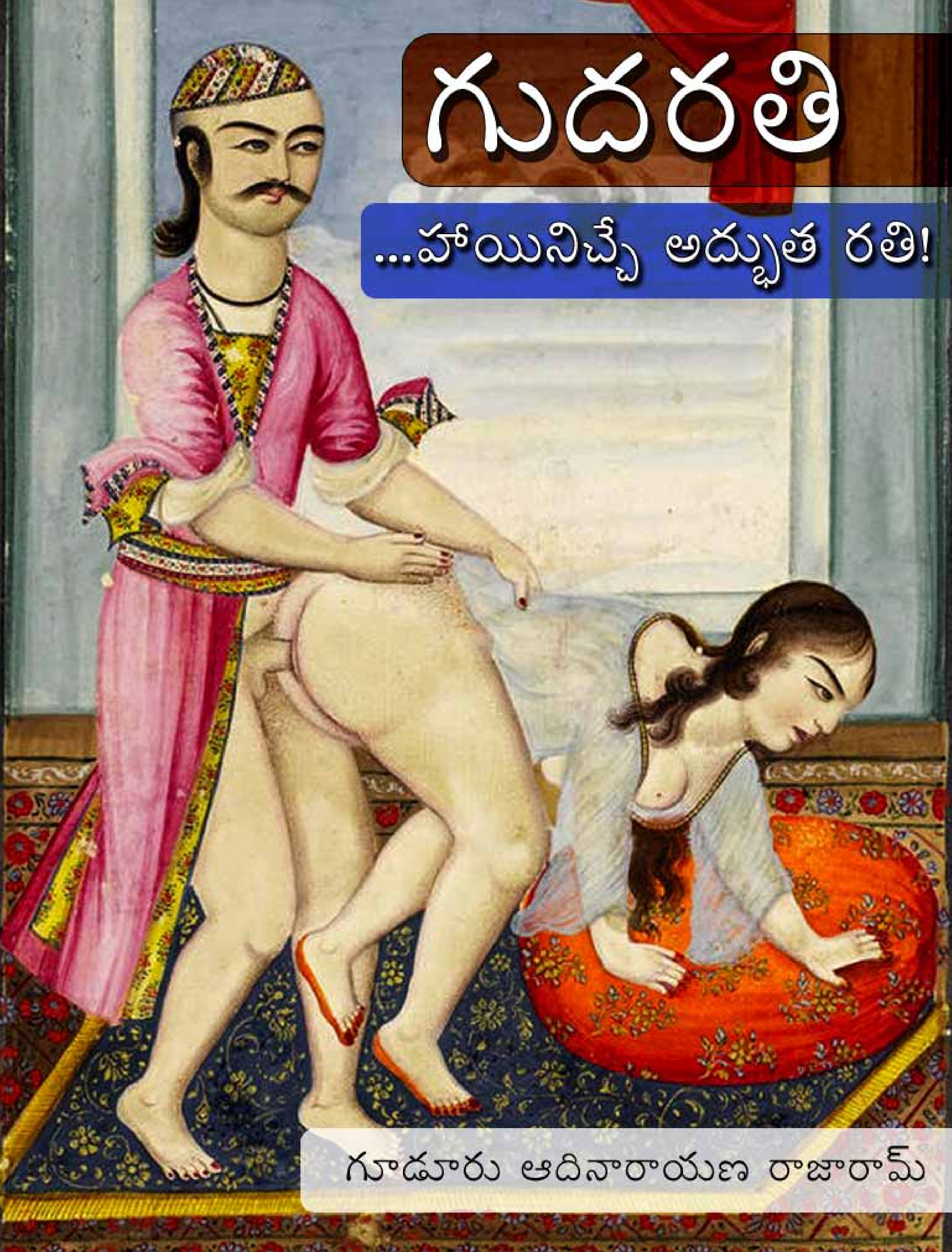


గుదరతి

...హాయినిచ్చే అద్భుత రతి!

గూడూరు ఆదినారాయణ రాజారామ్

గుదరతి

...హాయినిచ్చే అద్భుత రతి!

రచయిత

గూడూరు ఆదినారాయణ రాజారామ్

మొదటి ప్రచురణ : 1999
రెండవ ప్రచురణ : 2004
మూడవ ప్రచురణ : 2009
నాలుగవ ప్రచురణ : 2014

టైప్ సెట్టింగ్ : శ్రీ గూడూరు ఆదినారాయణ గారు.

నా స్వాస మఱియు నా ప్రాణామైన
నా తోడిబ్రతుకుకు
ఈ పుస్తకము అంకితము.

-: విషయ సూచిక :-

1. గుద మైథునం లేదా గుదరతి

గుదద్వారములో (గుదములో, ముడ్డిలో) లింగప్రవేశం జేసి సంభోగం జరపడాన్ని 'గుద మైథునం' (Anal Intercourse) అంటారు. ముడ్డిని నాలుకెతో నాకుటను లేద నాలుకెను గుదలోనికి చొఅగొట్టుటను 'గుదలేహనం' (Anilingus / Analingus) అంటారు, మఱియు గుదలో ప్రేలుకుచ్చుతు లేద ఇనిపికను[1] (అపద్రవ్యాన్ని, Dildo) కుచ్చుతు భావప్రాప్తి పొందుటను 'గుదహస్తమైథునం' (Anal Masturbation) అంటారు. ఈ మూడింటిని కలిపి ఒక పదములో ఏకశబ్దగా గుదరతి[2] (Anal Sex) అని అంటారు. చాలామంది మహిళలు గుదరతికి ఆసక్తి (interest) చూపరు, దీనిని నిషిద్ధమని భావిస్తారు. కాని పురుషులు మాత్రం ఆమె శరీరంపై ఎక్కడ రంధ్రం వుంటే అక్కడ ఏదో చేసేయాలని తపన పడతారు మరియు ఈ రకమైన సెక్స్ చేయటానికి తహతహలాడతారు. ఒక వివిధ (variety) రతిగా భావించి ఆనందిస్తారు. మగాళ్లకు కాస్త ఇలాంటి సెక్స్పెరిమెంట్లు[3] (sexperiments) చేయాలని ఉబలాటం వున్నా మన ఆడవాళ్లు ఎక్కువమంది ఇలాంటి విషయాల్లో పప్పు సుబ్బమ్మలు కావడం వలన ఆకొద్ది ఆసక్తిపై నీరు కారుస్తుంటారు. ఆడవాళ్లలో ఇలాంటి విషయాలపై చాలా మార్పులు రావాల్సి వుంది. వారు కొత్తదనానికి స్వాగతం పలకాలి.

సాధారణ సంభోగంతో బోర్ కొట్టేసిన జంటలు కొంతమంది నేటి రోజులలో గుద రతికి సైతం మక్కువ చూపుతున్నారు. ఒక రిసర్చ్ స్టడీ మేరకు జంటలలో 45% శాతం ఇప్పటికే గుదరతి చేసివుండటం వెల్లడైంది.



1.1 గుద మైథునము.

నేటి రోజులలో మహిళలు సైతం కొంతమంది దీనికి ఇష్టం చూపుతున్నారు. కాని కొంతమంది ఇలాంటి కోరికలు కోరితే తన భర్తలు ఏదో ఎనుకుంటారని సాధారణంగా భార్యలు తమకు ఆసక్తి వున్నా భర్తలకు మాత్రం చెప్పరు. అది అర్థం చేసుకోవచ్చు కానీ భర్తకు ఆసక్తి వున్నా తమకు ఆసక్తి లేదంటూ చాలామంది ఇలాంటి చిన్నిచిన్ని సాహసాలని కూడా త్రోసిపుచ్చుతుంటారు.

భార్యాభర్తల సంబంధం ఎలాగో పాత చింతకాయపచ్చడే అయినప్పటికీ అప్పుడప్పుడు ఇలాంటి కొత్త తాలింపులు వేస్తుంటేనన్నా కొత్త రుచి వస్తుంది.

నిత్యము (regularly) చేసే జననాంగాల రతికంటే, ఈ రతిచేయటంలో జంటలు రోమాంచము (thrill) పొందుతారని అనటంలో సందేహం లేదు. గుదరతి అనాదికాలం నుండి ఒక ప్రత్యేక కళగా కూడా అమలులో వుండేది. పడుకగదిలో (bed-room) చొరబడితే చాలు జంటలకు తమ బాడీ కెమిస్ట్రీ (body chemistry) అంతా శోధించేయాలనే ధ్యస వుంటుంది. కనుక ప్రతి జంటా ఏదో ఒక సమయంలో గుదరతికి సిద్ధపడటం జరుగుతుంది.

ఈ రకమైన రతికి ఇద్దరూ సిద్ధపడాలి అపుడే ఆనందంగా వుంటుంది. గుదరతి సాధారణంగా చేసే యోని రతి మరియు ఫోర్‌ప్లే[3] (foreplay) వంటి వాటికంటే విభిన్నంగా వుంటుందనేది మీరు అవగాహన చేసుకోవాలి. ఈ రకమైన రతి చేయాలంటే కొంత ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. నేరుగా గుదరతికి దిగిపోయేకంటే ముందుగా మీ జీవిత భాగస్వామితో మీకుగల ఉద్దేశ్యాన్ని తెలియపరచండి. దానికి ఏమైనా అభ్యంతరాలు వుంటే వాటిని తొలగించాలి. మీ సెక్స్ జీవితంతో కొద్దిపాటి సాహసం చేయటం తప్పేమీ కాదు. ఇద్దరికి ఇష్టమైతే, గుదరతి కూడా సెక్స్ జీవనంలో ఆనందంగానే వుంటుంది.

మరి రతి జంటలకు సురక్షితంగా వుండాలంటే కొన్ని తేలికైన మార్గాలు పరిశీలిద్దాము.

ഇ ഇ ✦ ര ര

2. గుద మైథునము – ఎంత ప్రాచుర్యము

అనాదికాలం నుండి గ్రీకు, రోమను (నేటి ఇటాలి, స్పానిశ్, ఫ్రాంస్ మొద.) మరియు అరబ్ దేశాలవాళ్లు, అఫ్ఘానిస్థాన్, పాకిస్థాన్, పంజాబ్ మరియు హర్యాణ మొదలగు దేశలావాళ్లు గుదరతి చాల ఎక్కువగా చేస్తారు. గుద మైథునానికి ఆంగ్ల–ఐరోప భాషలలో గ్రిక్–స్టైల్ అని పర్యాయ పేరు వాడుకలో వుంది. దీనికి కారణం గ్రీకు దేశాలలో గుదరతి అంత తరచుగా చేసేవరు కాబట్టి.

విదేశాలలోసే గాకుండ మన భారత దేశంలో కూడ గుప్త సాంరాజ్యపు సమయంలో వాత్స్యాయణ ఋషి తన కామసూత్రం అను గ్రంథములో “అధోరతం పాయావపి దాక్షిణాత్యనామ్|” (కామసూత్రమ్ 2.6.49) అనగా “దక్షిణ భారతంలో గుదరతం చేయబడును” అని వ్రాసాడు. అంటె ప్రాచీన కాలంలో దక్షిణభారత దేశంలో కూడా ఆలుమగలు గుద మైథునం చేసేవారని మనకు తెలుస్తుంది.



2.1 గుదరతి చేస్తున్న రాతి విగ్రహం, ఖజురాహో, మధ్యప్రదేశ్

పురాతన కాలంలో గుద మైథునం కేవలం ఉత్తర మరియు దక్షిణభరత దేశలలోసే కాకుండ మధ్య మరియు తూర్పు భరతంలో కూడ ప్రాచుర్యంలో వుండేదని మనకు (మధ్యప్రదేశ్‌లోని) ఖజురాహో మరియు (ఒరిస్సలోని) కోనార్క వంటి దేవస్థానలలో ఆడమగ జంటలు గుదరతి చేస్తున్నట్లు చక్కనైన రాతి విగ్రహాలు చెక్కబడియున్నా వాటిని చూస్తె తెలుస్తుంది.

ఇక నేటి సమయానికి వద్దాం. ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది బార్యాభర్తలు, ప్రేమిక జంటలు (లవింగ్ కపల్స్) కూడా గుద మైథునం ద్వారా భావప్రాప్తి (orgasm) చెందుతున్నట్టు పరిశోదనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఇదివరకు మగవారు మాత్రమే ఈ

తరహా సంభోగం ద్వారా సుఖపడతారని అనే అపోహ ఉండేది. కానీ, ఇటీవల జరిగిన పరిశోదనల్లో స్త్రీలు కూడా ఈ గుదమైథునం ద్వారా భావప్రాప్తి పొంది, తద్వారా సుఖపడతారని తేలింది. ఇందుకు కారణం, స్త్రీలోని గుద లోపలిపొర, యోనిలోని లోపొర ఒక్కటే కావడం. జాగ్రత్తగా, నేర్పుగా భర్తగనుక, బార్యగుదను మైథునం చేస్తే, బార్య కూడా సుఖిస్తుందని తేలింది. ఇక కొన్ని పరిశోదనాలను పరిశీలిస్దాము.

- 1988 & 2003: ఔట్‌లుక్ ఇండియా వారు 15,324 మందిని (10,207 మగాళ్లు, 5117 ఆడవాళ్లు) 15 ఏండ్లకు పైగా పరిశోదనలు చేశారు. ఈ పరిశోదనకై భారత దేశపు 15 రాష్ట్రాలనుండి 20 నుండి 91 ఏండ్లు గల వారిని స్టడి చేశారు. ఇందులో ఎక్కువమట్టుకు (అనగా 53% శాతం) 30–44 వరకు వయస్సుగల వారే వున్నారు. ఇందులో 70% మగాళ్లు మరియు 71% ఆడవాళ్లు గ్రాడ్యుయేషన్ లేద పోస్టు–గ్రాడ్యుయేషన్ చేసియున్నారు, మరియు వారు మిడిల్–క్లాసుకు మరియు అప్పర్–మిడిల్–క్లాసుకు చెందినవారు, మరియు బాగా ఆంగ్లము ఎఱిగినవారు కూడా. ఈ పరిశోదనంలో తేలిన అంకెలు ఈ క్రింది జాబితలో చూడండి.

	పురుషులు		స్త్రీలు		ఇద్దరు కలిసి	
	సంఖ్య	శాతం	సంఖ్య	శాతం	సంఖ్య	శాతం
మీరు గుద మైథునం చేశారా?						
అవును	1995	19.55	123	2.40	2118	13.82
లేదు	8212	80.45	4994	97.60	13206	86.18

ట్రెండు (Trend): గుద మైథునం		
1988–93	1993–98	1998–2003
1%	3%	10%

ఎంత తరచుగా మీరు గుద మైథునం చేస్తారు?						
అప్పుడప్పుడు	1754	87.92	73	59.35	1827	86.26
చాలా తరచుగా	241	12.08	50	40.65	291	13.74

- 2003: ఇండియా టుడే – ఏ.సీ. నేల్సన్ ఒర్గ్–మార్గ్ సెక్స్ సర్వే: 19 నుండి 50 ఏండ్ల వయస్సుగల పెండ్లికాని, పెండ్లి అయిన మరియు విడాకులు తీసుకున్న ఆడవాళ్లతో 10 పట్టణాలనుండి కేవలం ఆడవాళ్ల అతిసామాన్య స్వభావాల / ఇచ్ఛల గూర్చి పరిశోదనం జేయబడ్డది.

మీరు (సెక్సులో) ఏమి ప్రయత్నించారు?

- O ఆస్య (నోటితో) మైథునం 27%
- O గుద మైథునం 13%

గమనించదగిన విషయం ఏమిటంటే 2003 లో 13% ఆడవాళ్ళు గుదరతి చేస్తున్నది.

- 2008: ఇండియా టుడే: ఈ సంవత్సరం వారు మంచిగా డబ్బుగల కుటుంభాలనుండి పెండ్లికాని మరియు పెండ్లి అయిన ఆడవాళ్లతో మరియు మగవాళ్లతో (వయస్సు: 18 నుండి 40 ఏండ్ల వరకు) పరిశోదనం జేశారు. ఇందులో వెలుబడినది ఏమిటంటే, 29% ఆడవాళ్ళు గుదరతిని చేశారు మరియు గుద మైథునం చేయడంలో చెన్నాయి మరియు ముంబాయి మహిళాలు పై అంతస్తు కొట్టేశారు. అంతేగాక 28% ఆడవాళ్ళు ద్విలింగ–సంపర్కం[8] (bisexual) మరియు సాడో–మేసోకిజమ్[9] (Sado-masochism) సెక్సుతో గుద మైథునం చేయడానికి ఇష్టపడతాం అని చెప్పారు.

- 2012: అమేరికాలో బేబి సెంటర్ వాళ్ళు గర్భవతి స్త్రీలతో ఒక పరిశోదనం చేశారు. వారి ప్రశ్నపత్రికలో గుదరతి గురించి ఈ క్రింది ప్రశ్న అడుగారు.

గుద మైథునం గురించి మీరు ఏమంటారు?
దీనికి వచ్చిన సమాధానాలు ఇట్లు వున్నాయి:

- O నేను గుదరతిని చాలాసార్లు చేయించుకుంటాను 20%
- O నేను గుదరతిని అప్పుడప్పుడు చేయించుకుంటాను 99%
- O నేను గుదరతిని ఒక్క–రెండు సార్లు ప్రయత్నించాను, అది ఓ.కే. ... 79%

[* ఈ అంకెలు కూడితే 100 కావు ఎందుకంటే అవి మల్టిసెలెక్షన్ (multi-selection) వుండెను]

- 2012: ఇటీవల జర్నల్ ఆఫ్ సెక్సువల్ మెడిసీన్ వాళ్ళు చేసిన ఓ పరిశోదనంలో గుద మైథునం గూర్చి అంకెలు చూస్తే ఆశ్చర్యంగా వున్నాయి. కేవలం ఆడవాళ్ళే గుదరతి చేయించుకోవటం గాక మగవాళ్ళు కూడ గుద మైథునం చేయించుకుంటున్నారని, అదికూడ విరుద్ధలింగ–సంపర్క (heterosexual)[5] మగ–వాళ్ళు అని తేలింది.

ఇందులో ఇంక సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే, 18 ఏండ్ల నుండి 19 ఏండ్ల మద్య వయస్సుగల అమ్మాయిలలో 20% శాతం అమ్మాయిలు గుదరతి కనీసం ఒక్కసారైన చేశారని తేలింది, మరియు 20 నుండి 24 ఏండ్ల మద్య వయస్సుగల అమ్మాయిలలో 40% మంది తన

బాయ్ ఫ్రెండుతో గుద మైథునం చేస్తున్నారని వెలుబడింది. నేటి కాలంలో అమ్మాయిలు కేవలం గుదరతిని ప్రయత్నించడమే కాకుండ దానినే స్థాయిగా చేస్తున్నారు.

ఇంతకుముందు 1992 లో చేసిన పరిశోదనంలో కేవలం 10% ఆడవాళ్లు గుద మైథునం చేస్తున్నారని తేలినుండే కాని ఈ 2012 లో 40% శాతం ఆడవాళ్లు ఇది చేస్తున్నారు అని తేలింది. అంటే ఈ 10 ఏండ్లలో ఆడవాళ్లలో 4 రేట్లు గుదరతి ప్రాచుర్యం పెరిగింది.

- 2012: అమేరికాలో ద సెంటర్ ఫర్ డిసీస్ కంట్రోల్ ఆండ్ ప్రివెంషన్ (CDC) ఒక పరిశోదనం (సర్వే)లో 15 ఏండ్ల నుండి 44 ఏండ్ల వరకు వయస్సు గల 13,500 మంది ఆడ మరియు మగవాళ్లతో పరిశోదనం చేసింది. అందులో 36% ప్రతిశతం మగవాళ్లు మరియు 31% ఆడవాళ్లు గుద మైథునం చేస్తారని వెలుబడింది, మరియు అది నేటి రోజుల్లో నిషేధం కాదని తేలింది. అనగా సుమారు ప్రతి మూడు జంటలలో ఒక జంట (అంటే ⅓ మంది) గుదరతి అవలంభిస్తుంది.

- బ్రాజీల్ (Brazil) దేశంలో 48% పెండ్లి అయిన జంటలు గుద మైథునం జేస్తున్నారు. ఇటీవల బ్రాసీల్ దేశములో 5000ల కుటుంబీయులతో ఒక పరిశోదనా జరుపబడినది, గ్రామాలలోని వారిలో 40% కుటుంబీయులు గుద మైథునం వారియొక్క లైంగిక కామక్రీడలలో ఒక సర్వసామాన్యమైన భాగమని చెప్పారు, మఱియు రాయో డీ జనెయిరోలోని పట్టణాలలో 50% కన్న ఎక్కువ కుటుంబీయులు గుదరతి సామాన్యంగా అవలంబిస్తాము అని చెప్పారు. లాటిన్ అమేరికాలో 46% మంది గుదరతి చేస్తున్నారు. లాటిన్ అమేరికాలో పూర్వైతిహాసిక కాలం నుండి నేటి వఱకు గుద మైథునం సర్వసామాన్యముగా వాడుకలో వుంది. మరియు యూరోప కాండపు (European) దేశాలలో 45% శాతం మంది గుదరతి చేస్తున్నారు.

అరబు (Arab) దేశపు ముస్లీము సమాజాలలో 95% తమ భార్యలతో మరియు 66% శాతం అబ్బాయిలతో గుదరతి చేస్తున్నట్లు తెలిసింది. లిబ్యా, తునీసియ, ఇరాక్, ఇరాన్, తుర్కి, కువైత్, సౌదీ మఱియు ఇజిప్తు దేశపు మహిళలకు గుద మైథునం చాలా ఇష్టం. మొరొక్కొ అను దేశపు ఆడవాళ్లకయితే గుదరతి అంటే ఎల్లకాలాలో చాలా ప్రీతి. ఇటీవల "ద అరబ్ న్యూస్" గుండ జరిపిన ఒక పరిశోదనలో వెలుబడినది ఏమిటంటే, 88% సౌదీ మహిళలు యోనిరతి కంటే గుదరతిని ఇష్టపడతారు. 43% లెబానన్ దేశపు మహిళలు గుద మైథునాన్ని ఇష్టపడతారు. మొరొక్కొ యొక్క

మహిళలు మొదటి అంకెను కొట్టేశారు, ఆశ్చర్యకరముగా, 99% మహిళలు గుద మైథునమే వాళ్ల చాలా ఇష్టకరమైన కామకృత్యం అని చెప్పారు.

ఆష్ట్రేలియా దేశములో కూడ గుదమైథునం చాలా ప్రాచుర్యం. చైన దేశపు కవిత్వాలలో, గ్రంథ సాహిత్యాలలో మఱియు కళాకృత్యాలలో కావలసినంత గుదరతి గుఱించి నిదర్శనాలు లభించాయి. మన భారత దేశంలో వెలుబడిన అంకెలు ఏమనగా, (ఎక్కువగా చదువుకున్న జంటలలో) 42% శాతం పెండ్లి అయిన జంటలు మరియు (10+2 చదివిన వాళ్లలో) 39% శాతం జంటలు గుద మైథునం జేస్తున్నారని తేలింది.

దీనివల్ల మనకు తెలిసేది ఏమిటంటే, ఎంత తక్కువ చదువుకున్న వాళ్లయితే అంత వాళ్లమద్య మంచి సంవాదం, ఓపెన్ మైండ్ (open mind) లేకపోవడం వల్ల అట్టి జంటలు సెక్సులో ఎక్స్పెరిమెంట్లు (experiments) చేయరు.

ꕥ ꕥ ✦ ꕥ ꕥ

3. గుదరతికై ముఖ్యమైన విషయాలు

మీరు నిజంగా గుద మైథునాన్ని అనుభవించాలనుకుంటె మరియు మీ ఆవిడకు కూడ మీకు వచ్చినంత ఆనందం గలుగాలనుకుంటె, అంతేగాక మీ ఆవిడ మీతో పదేపదే గుదరతి చేయించుకునేందుకు కోరాలంటె మీకు నేను సరైన విధానం చెబుతాను. ఇక ముందు ధ్యానంతో చదవండి మీ మనోకామన తప్పకుండ పూర్తవుతుంది.

గుదరతి చేయాలంటె కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు ఎల్లప్పుడు జ్ఞాపకముంచుకోవాలి. ఈ విషయాలను పాటింస్తె మీ ఆవిడకు కూడ మీకు వచ్చినంత ఆనందము వస్తుంది మరియు ఆమె మల్లిమల్లి మీతో గుద మైథునం చేయించుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ విషయాలను మీరు పాటించకపోతే బహుశా మీరు మీ జీవితంలో ఇకపైన ఎన్నడు గుదరతి చేయగలుగరు.

మీ ఆవిడయొక్క స్వీకృతి:

అన్నిటికన్న ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటె మీ ఆవిడ తన గుద్ద దెంగిపించుకునేందుకు సిద్ధంగా వుండాలి. దీనిగురించి మీరు మీ ఆవిడతో బలవంతం చేయరని మరియు ఎప్పుడు ఆమే ఆగమంటే అప్పుడె వెంటనె మీరు ఆగుతారని ఆమెకు నమ్మకంగలిగించాలి. మీ ఆవిడకు వశపడని నొప్పి కలుగకూడదు. నొప్పి తక్కువయే విధి ఇక ముందు నేను చెబుతున్నాను.

గుదం యొక్క నిర్మితి:

దీని నిర్మితి, పొజిషను (position) మరియు ప్రక్రియ ఈవిధంగా వుందంటే అందులో సులుభంగా మగవాళ్ల లింగము చొరబడదు. అందుగురించి మీకు గుదం యొక్క నిర్మితి గూర్చి గుర్తుండటం చాల అవసరం.

గుద యొక్క ముఖం దగ్గర రెండు రింగుల వంటి స్నాయువులు (sphincter muscles) వుంటాయి వాటిని మన ఇచ్ఛతో తెరువడం మరియు మూయడం చేయవచ్చు. ఒక రింగు స్నాయువు గుదం యొక్క వెలుపలిపైపు మరియు రెండవది లోపలిపైపు యుంటాయి. ఈ రెండు మస్సల్స్‌లను మీరు మీ గుదంలో ఫీల్ (feel)

చేయవచ్చు. మీరు మీ నడిపేలుకు మంచిగా నూనె పట్టించి మరియు మీ గుదంకు కూడ నూనె రాచి మెల్లగా మీ వేలును లోనికి చొరగొట్టె ప్రయత్నం చేయండి. వెంటనె గుదంయొక్క వెలుపలి రింగు మస్సల్ తనకుతానే ముగిసికొని మీ వేలును లోనికి పోనివ్వదు. దీనికి కారణం, వెలుపలి రింగు మస్సల్ పని ఏమిటంటె అది బయటి వస్తువులు లోపలికి పోనివ్వదు. మీరు కొంచం రిలాక్స్ అయి ఆ గుదం యొక్క రింగు మస్సల్‌ను లూజ్‌గా (loose) వదులుతే మీ వేలు కొంచం లోపటికి వెల్తుంది. ఇక ఇక్కడ రెండవ రింగు మస్సల్ మీ వేలును ఇంకా లోనికి వెల్లకుండ ఆపుతుంది. ఈ రెండవ రింగు మస్సల్‌ను కూడ మీరు రిలాక్స్ చేయవచ్చు మరియు కొద్దిపాటి ప్రయత్నంతో మీ వేలు ఈ రింగును కూడ దాటి పూర్తిగా లోపటికి వెల్తుంది. ఈ రెండు రింగు మస్సల్స్ దాటిన తరువాత ఇంక ఎటువంటి ఆటంకాలు వుండవు, సేరుగా మీ వేలు (లేద లింగం) పూర్తిగా లోపలికి వెల్తుంది.

ఈ రెండు రింగు మస్సల్స్ చాల దృడమైన స్నాయువులు, వీటీని సులుభంగా దాటరాదు, ముఖ్యంగా మీ ఆవిడయొక్క స్వీకృతి లేకుంటే. మరో కారణం ఏమిటంటే మన వేలు కంటె లింగం యొక్క చుట్టుపెడల్పు (సైజు) ఎక్కువ యుంటుంది కాబట్టి గుదంలో చొరువడం కష్టకరమవుతుంది.

గుదం యొక్క విశేషణమేమిటంటే ఇది యోనివలె ఎటువంతి తరల (లిక్విడ్) పదార్తం కార్చదు. ఆడది సెక్సు కొరకు వేడెక్కినప్పుడు దాని యోని పచ్చిగా అవుతుంది దానివలన లింగం యొక్క చొరువ సులుభమవుతుంది. గుదంలో ఈ విధంగా ఏమి జరుగదు కాబట్టి గుదం యోనికంటె పొడిగా (డ్రాయ్) వుంటుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో లింగం యొక్క చొరువ కేవలం ఆడదానికే కష్టకారంగా యుండడం కాకుండా మగవాళ్లకు కూడ ఆనందం లభించదు. పొడి (డ్రాయ్) ఘర్షణంవల్ల మగవాళ్లకు కూడ కొద్ది సమయం తరువాతా నొప్పి ఏర్పడవచ్చు.

ఈ రెండు రింగ్–మస్సల్స్ దాటాక వాటి చుట్టుప్రక్కన చేతన–నరాలు (nerve endings) వుంటాయి, వాటిలో రక్తసంచారం అవుతుంది కాబట్టి ఆడవాళ్లకు గుద మైథునం చేయించుకునేటప్పుడు చాల ఆనందం గలుగుతుంది, కాని నొప్పిలేకుండ ఆమే గుదంలో ప్రవేశం చేసిన తరువాతనే.

మగవాడికి గుదరతి సరిగా చేయరాకుంటే ఆడదానికి చాల నొప్పి అవుతుంది.

గుదం యొక్క నిర్మితితో మనం ఈ క్రింది విషయాలను తెలుసుకున్నాం:

1. గుదంలో బయటి వస్తువులు సులుభంగా చొరబడవు.
2. గుదంలొ ప్రవేశం సక్రమంగా జరుగాలంటే గుదం యొక్క రింగ్–మస్సల్స్ రిలాక్స్ చేయవలసి వుంటుంది.
3. ఆడది తన ఇచ్ఛానుసారం గుదం యొక్క రింగ్–మస్సల్స్ గట్టిగా బిగించడం మరియు లూజ్‌గా వదలడం చేయవచ్చు.
4. గుదకు జారుడు కల్పించేందుకు బయటి నుండి నూనె లేద క్రీము మొదలగునవి రాయాల్సి వుంటుంది.
5. గుదంలో నర్వ్–ఎండింగ్స్ వుంటాయి గనుకా ఆడదానికి గుద–సంభోగంలో ఆనందము లభిస్తుంది. (ఈ కారణంవల్లే సమస్త ప్రపంచంలోని మగ స్వలింగ–సంపర్కులు[5] గుద మైథునం చేయించుకుంటారు.)

గుదరతికై గుదమును సిద్ధంచేయుట:

మీ ఆవిడ గుదంను గుద మైథునంకొరకు సిద్ధంచేయడం మీ కర్తవ్యమే. ఈ ప్రక్రియ వెంటనే కాదు. దీనికొరకు 2–3 రోజుల నుండి వారం–పదియేను దినాలు పట్టవచ్చు. ఎంత నిమ్మదిగా మీరు ఈ పనిని చేస్తే, మీ ఆవిడకు మీపై అంత విశ్వాసం పెరుగుతుంది మరియు మీకు కూడ గుద మైథునంలో అంతే సుఖం లభించును. కాబట్టి తొందరపాటు చేయకండి.

గుదం యొక్క పరిశుభ్రత:

మీ ఆవిడ గుదరతి కొరకు తన స్వీకృతిని యిచ్చినట్లయితే మరియు ఆమెకూడ గుద మథునాన్ని అనుభవించాలనుకొంటే ఆమే స్వయంగా తన గుదంను మీ కొరకు మంచిగా శుభ్రము చేసుకొని వస్తుంది. గుదం మంచిగా శుభ్రంగా

లేనియెడల మీ గుదరతి అనుభవం చెట్టచెదరి పోవచ్చు. అన్నిటికన్న మంచి ఉపాయమేమిటంటే మీరు మరియు మీ ఆవిడ ఇద్దరు గలసి స్నానం జేయండి, అప్పుడు మీరిద్దరు పరస్పర గుప్తాంగాలను మంచిగా స్పర్శింస్తు వాటిని శుభ్రపఱవచ్చు.

గుదరతికై అవసరమైన వస్తువులు:

గుదరతి కొరకు ఈ క్రింది వస్తువులు అవసరంబడతాయి కావున వాటిని మీరు ప్రోవు చేసుకోవడం అత్యుత్తమం.

- శుభ్రమైన పడుక (బెడ్డు).
- రెండు కాస్త దృఢమైన మెత్తలు (తలగడలు).
- రెండు–మూడు చిన్నని తువ్వాలలు (టూపెల్స్).
- లింగాన్ని పోలె రబ్బరు (డిల్డో) లేద పెద్ద క్యాండిల్ (1.5 లేద 2.0 ఇంచులు దొడ్డుగా మరియు 6 లేద 8 ఇంచులు పొడవుగా యున్నది).
- ఒక కే. పై. జెల్లి (K.Y.Jelly) క్రీమ్ ట్యూబు లేద కొబ్బరి నూనె బాటలు.

కే.పై. జెల్లి క్రీమ్ ట్యూబు ఏదైన మందులు అమ్మే కెమిస్టు దుఖానంలో దొరుకుతుంది.

ꕥ ꕥ ✦ ꕥ ꕥ

4. గుద మైథునానికి ప్రారంభము

మీ వేళ్ల గోర్లు పెరిగినవి వుండకూడదు, వాటిని కత్తిరించండి మరియు గోర్ల కొనలు పదునుగా (శార్పుగా) వుండకుండ మంచిగా ఫైలింగు (filing) చేసుకోండి. వేళ్ల గోర్లు పెరిగినవి వుంటే మీ ఆవిడ గుదంలో వేలు చొరగొట్టినప్పుడు ఆమెకు లోపల గాయం ఏర్పడే అవకాశముంటుంది.

మీ ఆవిడకు గుదం యొక్క నిర్మితి గూర్చి మరియు ఏ విధంగా ఆమే తన గుద రింగ్–మస్సల్స్ బిగించడం మరియు వదలడం చేయగలదో చెప్పండి.

ఇప్పుడు మీ ఆవిడ బట్టలను మీరు తొలగించి పూర్తిగా నగ్నం చేయండి మరియు శుభ్రమైన బెడ్డు పైన పెల్లెక్కిల పండబెట్టండి. ఇక మీరు కూడ మొత్తం నగ్నం అవండి. ఆమే రెండు కాళ్లను పైకి మడచి కొంత వేఱువేఱుగా చేయండి. ఇక ఆమేయొక్క యోని మరియు గుదం రెండు స్పష్టంగా కనబడేటట్లు ఆమె పిరుదుల (పిఱ్ఱల) క్రింద రెండు మెత్తలు పెట్టి ఆమె పిరుదులను పైకి లేవదీయండి. ఇప్పుడు ఆమెతో ప్రియమైన శృంగారపు మాటలు మాట్లాడండి మరియు ఆమె మొత్తం శరీరాన్ని ప్రేమతో స్పర్శించండి మిఖ్యంగా ఆమె బుగ్గలు (చెంపలు), మెడ, చన్నులు (స్తనాలు), చన్మొనలు (నిప్పుల్స్), పొట్ట, తొడలు మరియు కాల్లు.

కొంత సమయం వరకు ఆమె యోని మరియు గుదంను అసలే ముట్టకండి. కొద్ది సేపటి తరువాత ఆమె చన్మొనలు గట్టిపడతాయి మరియు ఆమె తన కాల్లను మరింత వెడల్పుగా తెరుస్తుంది. ఇప్పుడు ఆమె మరింత కామొత్తేజనం పొందేల మరియు ఆమే యోని నుండి స్త్రవము (నీరు) కారెలగా ప్రేమతో యోనిని స్పర్శించడం మొదలుపెట్టండి.

ఇప్పుడు మీ ఆవిడ సంభోగానికి సిద్ధంగా వుంది, కాని మీ ఉద్దేశం ఆమె పూకు కాదు ఆమె గుదం అని మరవకండి. ఇక మీ చూపుట–వేలుపై మంచిగా కే.వాయ్ జెల్లి లేద నూనె పట్టించి మీ ఆవిడ గుదం యొక్క రధ్రం పైన ముట్టడించండి. ఇప్పుడే వెంటనే మీ ఆవిడ గుదంలో మీ వేలును చొరగొట్టె ప్రయత్నం జేయకండి. మీ ఆవిడను మెల్లమెల్లగా గుద మస్సల్స్‌ను బిగించడానికి మరియు లూజ్‌గా వదలడానికి చెప్పండి. మీరు మీ వేలుపై ఆమె రింగ్–మస్సల్

యొక్క ఒత్తిడిని గమనించగలుగుతారు. ఆమెతో ప్రియమైన శృంగారపు మాటలు మాట్లాడండి మరియు ఆమెను రిలాక్స్ అవడానికి చెప్పండి. కొద్ది సేపటి తరువాత మీ ఆవిడ రిలాక్స్ అయినయెడల ఆమె గుద మస్సల్స్ లూజ్‌గా అవుతాయి.

ఇప్పుడు మీ వేలుపై ఇంక జెల్లిని / నూనెను పట్టించి మీ ఆవిడ గుదంలో మెల్లగా చొరగొట్టె ప్రయత్నం చేయండి. ఒక వేల మీ ఆవిడ తన గుదం మస్సల్స్ టైటెట్‌గా చేస్తే మీరు నొప్పిగలిగించనని ఆమెకు మంచిగా నచ్చ జెప్పండి. అవసరమనిపిస్తే మీ వేలుని ఆమె గుదం నుండి బయటికి తీసి ఆమె యోనిని, చన్నులను మరియు తొడలను ప్రేమతో స్పర్శించండి. మళ్ళి మీ ఆవిడ రిలాక్స్ అయ్యాక మీ వేలుకు నూనె పట్టించి మళ్ళి ఆమె గుదంలొ మెల్లమెల్లగా చొరగొట్టండి. తొందరపాటు చేయకండి.

గుదం యొక్క బయతి రింగ్–మస్సల్ మెల్లమెల్లగా రిలాక్స్ అయేల చేసి మీ వేలును సుమారు సగం ఇంచు వరకు లోపటికి చొరగొట్టండి. ఇప్పుడు మీ వేలుని ఆ సగం ఇంచుమందము లోపలికి మరియు బయటికి అనండి. మీ ఆవిడకు నొప్పిగా వుందా లేద అని పరిశీలించండి. ఒక వేల మీ ఆవిడకు తేలికగా అనిపించకపోతే మీ వేలును అక్కడే లోపలనే వుంచి ఆగండి మరియు ఆమె మీ వేలు యొక్క సైజుకు అలవాటుపడి తేలికగా అనిపించిన తరువాత మళ్ళీ లోపలికి–బయటికి అనడం మొదలుపెట్టండి.


4.1 గుదంను ప్రేలుతో సిద్ధము చేయుట.

ఇక మీ ఆవిడకు తేలికగా వుందైతే మీ వేలుని మరింత లోపలికి సెట్టండి. కొంత లోపలికి పెల్లాక మీకు మళ్ళి అక్కడ ఏదొ తట్టుపాటు వుందని అనిపిస్తుంది. ఇది మీ ఆవిడ గుదం యొక్క రెండవ రింగ్–మస్సలు. ఈ రెండవ మస్సల్‌ను దాటేందుకు మళ్ళి మీ ఆవిడకు తన మస్సల్స్ రిలాక్స్ చేయమని చెప్పండి. (ఈ సమయాన మీ ఆవిడ తన గుదం మస్సల్స్ బయటిపైపు ఒత్తాలి, ఎట్లనగా, మలవిసర్జనం చేసేటపుడు ఏల చేస్తారో ఆ విధంగా చేయలి, ఈల చేసినచో లోపలి రింగ్–మస్సల్ తెరుచుకుంటుంది మరియు మీ ఆవిడ మీ వేలుని ఆ రింగును దాటంచి లోపలికి తీసుకోగలుగుతుంది).

ఒక వేల మీ ఆవిడ తన లోపలి రింగ్–మస్సల్‌ను రిలాక్స్ చేయగలుగకుంటే, మీరు ఓర్పికపట్టాలి, మరియు మీరే మెల్లమెల్లగా ఆమె లోపలి రింగు రిలాక్స్ అయేల మస్సాజ్ (massage) చేస్తు ఆ రింగును తెరిపించే ప్రయత్నం జేయాలి. జ్ఞాపకముంచుకోండి తొందరపాటు అసలే పనిరాదు. (ఓ రకంగా చూస్తే, మీరు ఈ విధంగా మీ ఆవిడ గుదంలో మీ పేలును చొరగొట్టడంలో సైతం ఆనందమును పొందుతారు).

మీ ఆవిడ లోపలి రింగు రిలాక్స్ అయి తెరుచుకున్న తరువాత మీ పేలును అక్కడే లోపలనే వుంచి ఆగండి మరియు ఆమె మీ పేలుయొక్క సైజుకు అలవాటుపడి తేలికగా అనిపించిన తరువాత మళ్ళీ లోపలికి–బయటికి అనడం మొదలుపెట్టండి. ఆల కొద్ది సమయం మీ ఆవిడ గుదంను రిలాక్స్ చేసిన పిమ్మట మీ రెండు పేల్లకు మంచిగా నూనె పట్టించి మెల్లగా ఆ రెండు పేల్లను లోపలికి చొరగొట్టె ప్రయత్నం జేయండి. ఆమెకు ఎట్టి నొప్పి లేకుండ మీ రెండు పేల్లు తేలికగా లోపలికి–బయటికి అవుతున్నాయంటే మెల్లగా లింగం పోలికైన రబ్బరు లేద క్యాండిల్ ఏదైనా మంచిగా నూనె పట్టించి ఉపయోగించండి.

ఇప్పుడు మీ ఆవిడాకు మీ లింగమంత సైజులో వున్న రబ్బరు / క్యాండిల్ తేలికగా అనిపిస్తుందంటే, ఆపైన మీరు ఇద్దరూ పేడెక్కిన సమయం వచ్చేసిందనుకుంటే మీ లింగంపైన నూనె లేదా క్రీము మంచిగా రాసి, లింగాన్ని గుదంలోకి చొరగొట్టండి. మొదట్లో మీరు చాలా నిదానంగా ప్రయత్నించాలి. బాగా నూనె పట్టించి ప్రయత్నించాలి. నొప్పి కలిగితె బయటికి తీయాలి, మరి కొద్దిగా నూనె పట్టించి మరల ప్రయత్నించాలి. మళ్ళి ఆమె తేలికగా వుందని చెప్పేవరకు మెల్లమెల్లగా చేయండి, ఆపైన మీ మోజు తీర్చేసుకోండి.



4.2 గుదలోకి తొలిసారి లింగప్రవేశం.

మీరు ఇప్పటివరకు గుద మైథునం ప్రయత్నించకపోతే మీ జీవితంలో ఒక గొప్ప అనుభవాన్ని మీరు కోల్పోతున్నారని తెలుసుకోవాలి.

ဢ ဢ ✦ ଓ ଓ

5. గుదరతికై భంగిమలు

గుదరతి భంగిమలు (anal sex positions) అనగా గుదంలోకి లింగం ప్రవేశపెట్టడానికి అనుకూలంగా యుండు భంగిమలు. యోని మైథునానికి పనికి వచ్చే సర్వసాధారణ భంగిమలే గుద మథునానికి సైతం ఉపయోగించవచ్చును. దీనికై ప్రత్యేకంగా పేటే భంగిమలు అంటు లేవు, యోని మైథునానికి వాడబడే భంగిమలో కొంచం మార్పిడి చేసి గుదరతి కొఱకు వాడవచ్చును. ఇక గుదరతి కొఱకు వాడబడు అతి ప్రచురములైన భంగిమల గూర్చి చూద్దాం.

1. డాగి స్టైలు (Doggie Style):



డాగి స్టైలు (Doggie Style), Figure 5.1

డాగి స్టైలు (డాగి పజిషన్)లో ఆడది తన రెండు చేతులు మరియు మోకాల్లపై (కుక్కవలె) వంగి పెనకనుండి లింగాన్ని తీసుకుంటుంది. ఈ భంగిమ గురించి కామసూత్రంలో కూడ వ్రాయబడ్డది, అందులో దీనిని "గవాసనం" (ఆవువలె ఆసనం) అని చెప్పబడింది.

ఈ భంగిమలో ఆడది తన రెండు చేతులు మరియు మోకాల్లపై వంగి వుంటుంది మరియు మగాడు ఆమే పెనకల తన మోకాల్లపై యుండి ఆమే నడుమును తన చేతులతో పట్టుకుని లేద ఆమె పిరుదులను పేఱుపేఱు పెడల్పు చేస్తు తన లింగాన్ని ప్రవేశపెడుతాడు.

ఈ భంగిమలో మగాడు గుద మైథునమే కాకుండా ఆమేపైన పలురకాల కామక్రీడలు చేయవచ్చు. ఉదారనానికి పెనక నుండి ఆమె యోనిని మరియు గుదమును నాకుట లేద యోనిలోని లింగప్రవేశం జేయుట మున్నగునవి.

2. మిషనరి (Missionary):

యోని మైథునం కొఱకు అతిప్రాచుర్యంలో యున్న మిషనరి భంగిమ గుద మైథునం కొరకు కూడ ఉపయోగించవచ్చు.



మిషనరి (Missionary), figure 5.2

ఈ భంగిమలో ఆడది పెల్లెక్కిల పడుకొని మోకాల్లను తన ఱొమ్ములపైపు వంచి కాల్లను పెడల్పుగా చేస్తుంది. ఆడదానికి కొద్దిగా సుఖంగావుండడానికి ఆమె నడుము క్రింద ఒక మెత్తను పెట్టవచ్చు. మగాడు తన మోకాల్లపైన యుండి ఆమెయొక్క రెండు కాల్ల మద్యన చేఱి ఆమెపైపు తన ముఖం వుంచి ఆమెపైనే పండుకొవచ్చు. కాని ఒకపేల ఆవిడ మగాని భారాన్ని సహించక పోతే మాత్రం మగాడు తన రెండు చేతులపై తన స్వంత భారాన్ని తీసుకోవాలి. ఇక ఆవిడ గుదకు మంచిగా నూనె రాచి జారుడు కల్పించినట్లైతే, మగాడు తన లింగాన్ని ఆమే గుదం యొక్క రంధ్రంపై వుంచి మెల్లగా లింగాన్ని లోనికి ప్రవేశపెట్టవచ్చు..

3. స్పూనింగు (Spooning):



స్పూనింగు (Spooning), Figure 5.3

స్పూనింగు భంగిమలో ఆవిడ ఏదో ఒక ప్రక్కమీద పండుకుంటుంది మరియు మగాడు ఆమే పెనకల ఆమేపైపే తన ముఖం చేసి ఆమేతో అతుక్కోని ఆమే పిరుదుల మద్యనుండి గుదంలోకి తన లింగప్రవేశం జేసి తన ప్రక్కపైనే పండుకుంటాడు.

సరిక్రొత్తగా గుద మైథునాన్ని ప్రయత్నించే జంటాలు ఈ భంగిమను అనుసరిస్తే బాగుంటుంది.

4. **కౌగర్ల్** (Cowgirl):

ఈ కౌగర్ల్ భంగిమను తరచుగా వుమన్–ఆన్–టాప్ (woman-on-top) పొజిషన్ అని కూడ అంటారు. ఈ భంగిమాలో మగాడు పెల్లెక్కిల పడుకుంటాడు మరియు ఆడది అతనిదిక్కే తన ముఖమునుంచి అతని చెరొక పైపు కాల్లు వేసి లింగాన్ని తన గుదంలోకి చొరబెట్టుకొని కూర్చుంటుంది.



కౌగర్ల్ (Cowgirl), figure 5.4

ఈ భంగిమలో ఆడది తనపై కూర్చుండి గుదరతి చేస్తుండగా మగాడు కూడ ఆమే బొమ్మలను ఒత్తడం, ఆమే కడుపును మరియు నడుమును స్పర్శించడం చేయవచ్చును.

ఈ భంగిమలో నియంత్రణం ఆడదానిమీద వుంటుంది. ఏట్లనగా, ఇందులో ఆడది తనకు ఎంత అనుకూలంగా అనిపిస్తుందో అంతే లింగాన్ని తనలోకి చొరబెట్టుకోవచ్చు మరియు ఎంత వేగంగా లింగాన్ని లోనికి–బయటికి చేయలో అదికూడ తనే నిర్ణయించవచ్చు. పరిశోదనల ప్రకారం ఈ భందిమలో ఆడవాళ్ళు చాల రిలాక్స్‌గా అనుభవిస్తారు మరియు భావప్రాప్తిని, సంతృప్తిని పొందుతారని తేలింది.

ఈ భందిమలో ఆడది తన మగానిపైపు ముఖం జేయక విరుద్ధ దిశలో ముఖం పెడితే, దానిని రివర్స్ కౌగర్ల్ (Reverse Cowgirl) అని అంటారు.

5. **లాప్ డాంసు** (Lap Dance):

ఈ భంగిమలో మగాడు నేలపైన లేద పడుకపైన అసలుపీఠ వేసుకొని లేద తన దొడలను పేఋపేఋగా వుంచి కూర్చుంటాడు. ఆడది అతని ఒడిలో కూర్చోని అతని చుట్టు కాల్లను మడచుకొని అతని లింగాన్ని తన గుదంలోకి ప్రవేశబెట్టుకొని సంభోగిస్తుంది.



లాప్ డాంసు (Lap Dance), figure 5.5

కౌగర్ల్ భంగిమా మాదిరిగానే ఈ భంగిమలోకూడ ఆడది తనపై కూర్చుండి గుదరతి చేస్తుండగా మగాడు ఆమేతో ముఖచుంబనం చేయడం, ఆమే చెంపలను,

మెడను ముద్దులాడటం లేద నాకడం, జొమ్ములను ఒత్తడం లేద చన్మొనలను (nipples) చీకడం, ఆమే వీపును మరియు నడుమును స్పర్శించడం, ముఖ్యంగా ఆమే పిఱుదులను ఒత్తడం చేయవచ్చును. ఈ భంగిమాలోకూడ నియంత్రణం ఆడదానిమీద వుంటుంది.

ఉన్నత భంగిమలు (Advanced Positions):

గుద మైథునం కొరకు ఉపయోగించగల మరి కొన్ని ఉన్నత భంగిమలు. ఈ భంగిమలు సర్వసామాన్యంగా అందరితో సాధ్యం గానివి అయినప్పటిని లావుగా లేని యువక జంటలు ఈ భంగిమలు సులభంగా అనుకరించవచ్చు.



సస్పెడెడ్ కాంగ్రెస్ (Suspended Congress), figure 5.6



టీ–స్క్వేర్ (T-square), figure 5.7

ꕥ ꕥ ✦ ꕥ ꕥ

6. గుదరతి గూరించి కొన్ని విశేషణ వివరాలు

1. గుద మైథునము (Anal Sex) కేవలము స్వలింగ సంపర్కులు[4] (Homosexuals) మాత్రమే చేస్తారని చాల మంది అభిప్రాయ పడతారు కాని వాస్తవంలో విరుద్ధలింగ సంపర్కులు[6] (Heterosexual: ఆడ–మగ జంటలు) ఎక్కువగా గుద మైథునములో పాలుగొంటూరు. ఒక రిసర్చు స్టడీ (research study) మేరకు జంటలలో 45% శాతం ఇప్పటికే గుదరతి చేసివుండటం వెల్లడైంది.

2. చాలమంది యువక అమ్మాయిలు (యోనిరతికి బదులుగా) గుదరతిలో పాలుగొని తన కౌమార్యాన్ని[7] (virginity) దక్కించుకుంటున్నారు. కొన్ని పాశ్చాత్య దేశాలలో పెండ్లి అయేవరకు తన కౌమార్యాన్ని కాపాడుకునెందుకు గుద మైథునాన్ని వాడమని అనుమతినిస్తున్నారు. అందుగురించి గుద మైథునాన్ని యువకులు "వర్జిన్ సెక్స్" (virgin sex) అని కూడ అంటారు.



6.1 మహిళా గుదరతితో సంతోషించుట.

3. చాలమంది అమ్మాయిలు గుద మైథునంలో పాలుగొనెందుకు మరొ కారణం ఏమిటంటె గుద మైథునము వలన అమ్మాయిలకు గర్భధారన కూడ కాదు. కావున గుదరతిని ఒక నాచురల్ బర్త్ కంట్రోల్‌గా (natural birth control) ఉపయోగిస్తున్నారు.

   అనాదికాలం నుండి గ్రీకు, అరబ్ దేశాలవాళ్లు, అఫ్ఘానిస్థాన్, పాకిస్థాన్, పంజాబ్ మరియు హర్యాణ మొదలగు దేశలావాళ్లు గుదరతిసే బర్త్ కంట్రోల్‌గా వాడుతువచ్చారు.

4. నేటి రోజులలో చాలమంది పెండ్లి అయిన మహిళాలు మరియు ప్రేయసీలు తనకు ఋతుస్త్రవం కలుగుతున్నప్పుడు ఆ ఐదు రోజులు యోని మైథునానికి బదలుగా గుద మైథునానికి సిద్ధపడుతున్నారు. యోనినుండి కాఋతున్న రక్తస్త్రవం వల్ల అట్టి సమయాన యోని సంభోగం అనుకూలంగా అనిపించదు కావున గుదరతితో తన భర్త/ప్రియుని ఆసక్తిని నెరవేర్చుతున్నారు.

5. గర్భధారణ అయినప్పుడు, గుద మార్గముపై పడే గర్భముయొక్క ఒత్తడి (Foetal pressure) వలన చాలమంది ఆడవాళ్లకు అర్శమొలలు (Haemorrhoids) ఉద్భవింస్తాయి. ఏలా అనగా, మల–విసర్జనం చేసేటపుడు గర్భపు ఒత్తడి వల్ల గుదమార్గపు కండరాలు రిలాక్స్ అయి తెఱుచుకో లేకపోతాయి. అందువల్ల బలవంతంగా మలవిసర్జన జరిపితే గుదమార్గము చీల్చుకపోయి సిరలు (blood veins) పగలి రక్తం కాఱుట, అర్శమొలలు ఏర్పడుట మున్నగునవి సంభవిస్తాయి.

ఆంగ్ల భాషలో ఒక సామెత గలదు "ప్రివెన్షన్ ఇస్ బెట్టర్ దాన్ క్యూర్" (Prevention is better than cure, జబ్బు అయ్యాక పైద్యం చేయించుకునే కన్న జబ్బు రాకుండ ముందే జాగ్రత పడడం మేలు). ఈ సామెత అనుసారణ చేస్తూ చాలామంది ఆరోగ్య–జాగ్రత్పరులైన (Health conscious) మహిళాలు గర్భధారణ కంటె ముందు, పెండ్లి అయినప్పటినుండి తన భర్తతో గుదరతి చేయించు–కుంటున్నారు. గుద మైథునం చేయించుకునడం వల్ల మహిళాలకు గర్భావస్థలోనే గాకుండ ఇతర సమయాలలో కూడ గుదకు సంబంధించిన జబ్బులు సంభవించవు.

దీనికి మూడు కారణాలు వున్నాయి.

1. సళ్లించు అభ్యాసం (Relaxation Practice): గుదరతి చేయించుకునే మహిళాకు తన గుద కండరాలు (మస్సల్స్) సల్లు (రిలాక్స్) చేసి లింగాన్ని లోనికి తీసుకోవడం అభ్యాసం (ప్రాక్టిస్) అయి వుంటుంది. ఈ విధంగా తన గుద కండరాలను తన ఇచ్ఛతో సళ్లించుట అభ్యాసం అయినందున, అట్టి మహిళాలకు గర్భావస్థలోనే గాకుండ ఇతర సమయాలలో కూడ గుదకు సంబంధించిన జబ్బులు కలుగవు.;

2. నూనెతో కండరమర్దనం (Oil Massage): హాయిగా గుద మైథునం చేయిం–చుకునేందుకు గుదలో మఱియు లింగంపైన మంచిగా నూనెను పట్టించడం చాలా అవసరం. దీనివల్ల ఏమవుతుందంటే, నూనెపట్టించిన లింగంతో గుదయొక్క ఇవతలి కండరాలకు మఱియు లోపలి కండరాలకు మంచిగా మర్దనం (మాలిసు/massage) చేయడం జరుగుతుంది. ఈ విధంగా నూనెతో మర్దనం అవడం వల్ల గుద కండరాలలో స్నిగ్ధం (చమురు) పెరిగి ఆ కండరాలు ఎంతో మంచిగా సళ్లించడం (కండరాలు సాగించడం) శక్యం

అవుతుంది. మన సంపూర్ణ శరీరానికి మర్దనం ఎంత అవసరమో ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర లేదు.;

3. కండరాలు బలపడుట (Muscle Toning): ఆంగ్లములో "ప్రాక్టిస్ మేక్స్ అ మ్యాన్ పర్ఫెక్ట్" (practice makes a man perfect, అభ్యాసమే నేర్పరిగా మార్చును) అన్నట్లు మన శరీర అంగాలను ఎంత ఉపయోగిస్తే అవి అంతే మంచిగా బలపడటం జరుగుతుంది. ఉదహారణకు, బాడి-బిల్డర్లు వ్యాయామము చేసేటపుడు తన శరీర కండరాలను పదేపదే బరువు లేపడానికి ఉపయోగిస్తారు, దానివల్ల వాళ్ల శరీర కండరాలు బలవంతంగా మాఋతాయి. ఇదే మాదిరిగా, గుద మైథునంలో గుద కండరాలు పదేపదే సళ్లించడం, నూనెతో మర్దనం చేయడం మొదలగు ఉపయోగాలు చేయడం వల్ల గుద కండరాలు బలవంతంగా మాఱి ఎటువంటి రోగాలు-నొప్పులు లేకుండ ఆరోగ్యవంతంగా అవుతాయి.

6. ఇంతే గాకుండ చాలమంది మహిళాలు గురరతిలో పాల్గొనేందుకు కారణం మరొకటి ఏమిటంటే, కానుపు (సంతానం) అయిన తరువాత ఆడవాళ్ల యోని వదులుగా అయిపోతుంది, మునుపటివలే ఇరుకుతనం (టైటెనెస్) వుండదు. దానివల్ల యోని మైథునం నుండి మునుపటివలే భావప్రాప్తి (orgasm) మరియు తృప్తి (satisfaction) పొందడం కష్టమై పోతుంది. అట్టి సమయంలో చాలమంది భర్తలు కాస్త నిరాశపడటం మనం చూస్తాము. కావున చాలమంది మహిళాలు గుదరతితో తన భర్తను సంతోషపెడుతున్నారు. ఎందుకంటే, గుదం, సదాయువః అన్నట్లు, ఎల్లప్పుడు ఇరుకుగానే వుంటుంది, ఎప్పుడు వదలుగా కాదు.

7. ఏండ్లతరబడి ప్రతిరోజు చేస్తున్న సాధారణ యోని సంభోగంతో విసుగు వచ్చేసిన జంటలు చాలమంది నేటి రోజులలో క్రొత్తదనంకోసం గుద మైథునంలో పాల్గొంటున్నారు.

ꕥ ꕥ ✦ ꕥ ꕥ

7. గుదరతివల్ల సంభవించగల ప్రమాదాలు

1. తిమ్మిరి ఎక్కేవి లేదా మొద్దుబరచే క్రీములు (creams) గుదరతిలో వాడకండి. గుదము యొక్క లోపలి భాగం చాలా సున్నితమని గుర్తించండి. అతి త్వరగా డ్యామేజీ అయి చిరిగిపోతుంది. భాగస్వామికి ఏ మాత్రం నొప్పి కలిగినా వెంటనే ఈ చర్య మానేయండి. మొద్దుబారే క్రీము రాస్తే ఈ నొప్పి తెలియక చిరిగే ప్రమాదముంది.

2. ఒకసారి గుదంలో పెట్టిన లింగాన్ని లేదా వేలును లేదా ఏదైన వస్తువును మరోమారు యోనిలో (పూకులో) పెట్టకండి ఇన్‌ఫెక్షన్ (infection) వచ్చే అవకాశం వుంది. ఎందుకంటే మలాశయంలో ఈ. కొలై (E. Coli) వంటి సూక్ష్మక్రీములు (bacteria) వుంటాయి. ఆవి మలాశయంలో వుంటున్నప్పుడు మన శరీరానికి ఏమి హానిని కలుపించవు కాని ఆ బాక్టీరియాలు గనుక యోనిలోకి ప్రవేశిస్తే యోనిలో రోగ సమస్యలు కలుపించే అవకాశం వుంటుంది.

3. ఈ గుదరతిలో పురుషుడు కండోమ్ (condom) ధరించితే మరీ మంచిది. లేకుంటే గుదస్థానంలో వుండే బాక్టీరియా (bacteria) కారణంగా అతని లింగానికి ఏదేనా సమస్యలు వచ్చే అవకాశం వుంటుంది.



7.1 గుదంను ప్రేలుతో సిద్ధము చేయుట.

కావున గుదమైథునం జేస్తే అది పూర్తిగా జేసి (అనగా వీర్యస్కలనం అయేవరకు చేసి) వెంటనే మూత్ర విసర్జనం చేస్తే చాలా మంచిది. ఎందుకంటే, ఒకవేల మూత్రనలికాలోకి ఏదైన బాక్టీరియా ప్రవేశించియుంటే మూత్రవిసర్జం చేస్తున్నప్పుడు మూత్రం మూత్రనలికాలో ఏమి లేకుండ (కడిగినట్లు) మొత్తం బయటికి త్రోసివేస్తుంది, దానితో బాక్టీరియాలుసైతం వెల్లిపోతాయి. తరువాత లింగాన్ని మంచిగా సబ్బు పెట్టి లోపటినుండి మరియు బయటినుండి మంచిగా శుభ్రంగా కడుక్కోవలెను. ఆతర్వాతనే, లింగాన్ని మళ్ళీ యోనిలోకిగాని, నోటిలోకిగాని (ఆస్య మైథునంకోసం) వాడావచ్చును.

4. అతిసారం (డాయేరీయా – నీళ్లవలె విరేచనాలు/జులాబు) మరియు డీసెంట్రి (dysentery – రక్తవిరేచనాలు) మొదలగునవి జరుగుతున్నప్పుడు ఆమెతో గుదరతి చేయరాదు. అట్టి సమయాలలో గుదభాగం, రెక్టమ్ (rectum) మరియు మలాశయం అన్ని ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల నొప్పితో మరియు అతిసారంవల్ల అశక్తిగా వుంటాయి. ఈ సమయాన గుద మైథునం జేస్తే అతి త్వరగా డ్యామేజీ అయి చిరిగిపోతుంది.

5. యోని మైథునం వల్ల ఏవిధంగా ఎచ్.ఐ.వి./ఏయిడ్స్ సోకుతుందో అదే మాదిరిగా గుద మైథునం ద్వార కూడ ఎచ్.ఐ.వి/ఏయిడ్స్ సోకవచ్చు. మైథునంలో పాల్గొనె ఇద్దరింట్లో ఏ ఒక్కరికైన ఎచ్.ఐ.వి/ఏయిడ్స్ వుంటె మరియు కండోమ్ ధరించక మైథునం చేస్తే మరో వారికి అది సోకుతుంది.

ఇద్దరికి ఎచ్.ఐ.వి/ఏయిడ్స్ మరియు ఇతర లైంగిక రోగాలు లేవనుకోండి, అప్పుడు వాళ్లిద్దరు ఏ కండోమ్ లేకుండ స్వేచ్ఛగా గుద మైథునం చేయవచ్చు.

ஐ ஐ ✦ ௸ ௸

తుది సూచనలు:

1. ఇనిపిక (సంస్కృతంలో: అపద్రవ్యం) అనగా కృత్రిమ లింగము (artifical penis).
2. గుద్ద దెంగుట/దెంగించుకొనుట, దీనిని గుద మైథునం, గుదరతి మరియు గుదరతం అని కూడ అందురు.
3. సెక్స్పెరిమెంట్ అనగ సెక్స్‌లో రకరకాల ఎక్స్పెరిమెంట్స్ (experiments) చేయుట. ఎప్పుడు ఏదైన క్రొత్త భంగిమలు లేద క్రొత్త సెక్స్ ఆక్ట్స్ (sex acts) చేయుట.
4. ఫోర్‌ప్లే (foreplay) అనగ సంభోగాని ముందు జంటలు చేసె కామచేష్టలు ఉద. ముద్దులాట, లింగాన్ని చీకుట, యోనిని నాకుట మొద.
5. స్వలింగ సంపర్కులు (Homosexuals) అనగ తన స్వంత లింగపు వారితో సంభోగం చేయువారు ఉద. మగవాడు మగవాడితో సంభొగం చేయువాడు మరియు ఆడది ఆడదానితో కామక్రీడలు చేయునది.
6. విరుద్ధలింగ సంపర్కులు (Heterosexuals) అనగ విరుద్ధ లింగపు వారితో సంభోగం చేయువారు ఉద. ఆడ–మగ జంటలు.
7. పురుషులతో సంభోగించకుండా బాలికలు తమ పవిత్రతను వివాహం వరకు జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవడం కౌమార్యం/కన్యాత్వం (virginity or maidenhood) అంటారు. వర్జిన్ (virgin) అనగ పురుషునితో సంభోగం ఎఱుగని ఆడ పిల్ల.
8. ద్విలింగ సంపర్కులు (Bisexuals) అనగ తన స్వంత లింగపు వారితో మరియు విరుద్ధ లింగపు వారితో కూడ సంభోగం చేయువారు ఉద. మగవాడు మగవాడితో మరియు ఆడదానితో సంభొగం చేయువాడు, అట్లే మగవాడితో మరియు ఆడదానితో కామక్రీడలు చేయు ఆడది.
9. సాడిజమ్ (sadism) అనగా తన భాగస్వామిపై క్రూరత్వం చేయుటలో కామసంతృప్తి పొందుట మఱియు మేసోకిజమ్ (masochism) అనగా తన భాగస్వామిచేత తనపై క్రూరత్వం చేయించుకొనుటతో కామసంతృప్తి పొందుట. ఈ రెంటిని కలిపి సాడో–మేసోకిజమ్ (sado-masochism) అని అంటారు.



అడికూర్చిక (APPENDIX)

శబ్దావళి

అపద్రవ్యం	Dildo	ఇనిపిక; కృత్రిమ లింగము (ముఖ్యంగా కట్టె, లాటెక్స్ట్-రబ్బరు లేద సిలికోన్-జెల్లి నింపిన రబ్బరుతో చేయబడ్డది).
ఆరోగ్య-జాగ్రత్పరి	Health conscious person	తన ఆరోగ్యం కొఱకు ఎల్లపుడు జాగ్రత్తగా యుండు పురుషుడు / స్త్రీ.
ఆస్య మైథునం	oral sex	పురుష లింగాన్ని నోటితో చీకుతూ లేద నాకుతూ భవప్రాప్తి పొందించడం లేద స్త్రీ యోనిని నాలుకతో నాకుతూ లేక తోటితో చీకుతూ భావప్రాప్తి పొందించడము.
ఇనిపిక	Dildo	అపద్రవ్యం; కృత్రిమ లింగము (ముఖ్యంగా కట్టె, లాటెక్స్ట్-రబ్బరు లేద సిలికోన్-జెల్లి నింపిన రబ్బరుతో చేయబడ్డది).
కండరాలు	Muscles	కాలు-జేతులు, నోరు-కనురెప్పలు మొదలగునవి కదలించడానికి ఉపయోగపడు స్నాయువులు.
గ్రీక్-స్టైల్	Greek-style	గుద మైథునానికి ఆంగ్రములో పర్యాయ పేరు.
గుద మైథునం	anal intercourse	గుదములో లింగ ప్రవేశముజేస్తు చేయబడు సంభోగము; గుదరతి; గుదరతం.
గుద లేహనం	anilingus / analingus	గుదమును నాలుకతో నాకుట లేద నాలుకను కూచిగా (కొచ్చగా) చేసి గుదములోకి చొఱగొట్టుట; గుదరతి; గుదరతం.
గుద హస్తప్రయోగం	anal masturbation	తనస్వంత గుదములో చేతి ప్రేలును లేద ఇనిపికను (అపద్రవ్యాన్ని) చొఱగొట్టుతూ భావప్రాప్తి పొందుట; భాగస్వామియొక్క గుదములో చేతి ప్రేలును లేద ఇనిపికను (అపద్రవ్యాన్ని) చొఱగొట్టుతూ భావప్రాప్తి పొందించుట; గుదరతి; గుదరతం.
గుద హస్తమైథునం	anal masturbation	తనస్వంత గుదములో చేతి ప్రేలును లేద ఇనిపికను (అపద్రవ్యాన్ని) చొఱగొట్టుతూ భావప్రాప్తి పొందుట; భాగస్వామియొక్క గుదములో చేతి ప్రేలును లేద ఇనిపికను (అపద్రవ్యాన్ని) చొఱగొట్టుతూ భావప్రాప్తి

		పొందించుట; గుదరతి; గుదరతం.
గుదరతి	anal sex	గుద మైథునం (anal intercourse) చేయుట, గుద లేహనం (anilingus / analingus) చేయుట, గుద హస్తప్రయోగం/గుద హస్తమైథునం (anal masturbation) చేయుట; గుదరతం.
గుదరతం	anal sex	గుద మైథునం (anal intercourse) చేయుట, గుద లేహనం (anilingus / analingus) చేయుట, గుద హస్తప్రయోగం/గుద హస్తమైథునం (anal masturbation) చేయుట; గుదరతి.
చేతన–నరం	Nerve-ending	శరీరములో కొన్ని చోట్లలో నరముల సమకూడిక యుండును, అట్టి చోట్లలో స్పర్శచైతన్యం ఎక్కువగా యుంటుంది. ఉద. ఆడవాళ్ల ఒంట్లో చనుమొనలు, యోనిలోని ముట్టిక (clitoris), గుదంలోని లోపలిభాగం, పురుషులలో లింగం యొక్క మొన మొదలగు చోట్లు.
జననాంగరతి	genital sex	యోనిలో లింగ ప్రవేశముజేస్తు చేయబడు సంభోగము.
ద్విలింగ–సంపర్కం	bisexual	1. సమలింగ–సంపర్కం మరియు విరుద్ధలింగ–సంపర్కం రెండును చేయుట 2. తన స్వంత లింగపు వారితో మరియు విరుద్ధ లింగపు వారితో కూడ కామక్రీడలు / సంభోగం చేయుట ఉద. 1a. మగవాడు మగవాడితోనూ మరియు ఆడదానితో కూడ సంభొగం చేయుట; 1b. మగవాడు మగవాడితోనూ సంభొగం చేయించుకొనుట మరియు ఆడదానితోనూ సంభొగం చేయుట; అట్లే 2a. ఆడది మగవాడితోనూ సంభొగం చేయించుకొనుట మరియు ఆడదానితోనూ కామక్రీడలు చేయుట; 2b. ఆడది మగవాడితోనూ సంభొగం చేయించుకొనుట మరియు ఆడదానితోనూ కామక్రీడలు చేయించుకొనుట.
ఫోర్‌ప్లే	foreplay	భాగస్వాములు సంభోగంకంటె ముందు చేయు కామక్రీడలు / ప్రణయచేష్టలు ఉద. నోటిలో నోరు పెట్టి ముద్దులాడుట, ఊమ్మ నొక్కుట, చనుమొనలను చీకుట, మెడను / కడుపును / తొడలను ముద్దాడుట లేద నాకుట మొద.
బాడి–కెమిస్ట్రీ	Body-chemistry	భాగస్వాముల పరస్పర (శరీర అవసరాలను అర్థం చేసుకున్న) సంబంధము.

భాగస్వామి	sex partner	తనతో కామక్రీడలు / సంభోగం చేయు పురుషుడు / స్త్రీ.
భావప్రాప్తి	orgasm	స్త్రీలలో సంభోగం చేయునప్పుడు తుట్టతుదకు మిక్కిలి ఎక్కువ మలిదల (కామసంతృప్తి) గలుగుట మఱియు పుషలలో వీర్య స్ఖలనం అవుట.
మాసోకిజేమ్	masochism	తన శరీర అంగాలను (ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలు, గుదము, పిఱుదులు, ఱొమ్ములు, తొడలు మున్నగువాటిని) తన భాగస్వామిచేత నొప్పింపజేసుకొని మఱియు తనపై దౌర్జన్యం జరిపించుకొని అందునుండి కామ భావప్రాప్తి పొందుట.
ముట్టిక	Clitoris	ఆడవాళ్ల పూకులో చిన్నగా విత్తువలే నుండు చిట్టచిన్న సుల్లి.
యోనిరతి	vaginal sex	యోనిలో లింగ ప్రవేశముజేస్తు చేయబడు సంభోగము.
రతి జీవితం	sex-life	ఒక వ్యక్తి తన అనుదినాలలో (in regular days) ఎవరితో ఎటువంటి కామక్రీడలు / సంభోగాలు చేయుటయో అది రతి జీవనము.
విరుద్ధలింగ-సంపర్కం	heterosexual	విరుద్ధ లింగపు వారితో కామక్రీడలు / సంభోగం చేయుట ఉద. 1a. మగవాడు ఆడదానితో కామక్రీడలు / సంభొగం చేయుట; 1b. మగవాడు ఆడదానితో కామక్రీడలు / సంభొగం చేయించుకొనుట; అట్లే 2a. ఆడది మగవాడితో కామక్రీడలు / సంభొగం చేయించుకొనుట; 2b. ఆడది మగవాడితో కామక్రీడలు / సంభొగం చేయుట.
సంభోగము	intercourse	1. యోనిలో, నోటిలో లేద గుదములో లింగ ప్రవేశముచేస్తు చేయబడు మైథునము. 2. ఇద్దరు లేక పలువురు కలసి ప్రణయచేష్టలతో, రతిక్రీడలతో భావప్రాప్త సుఖాన్ని భోగించుట.
సమలింగ-సంపర్కం	homosexual	తన స్వంత లింగపు వారితో కామక్రీడలు / సంభోగం చేయుట ఉద. 1a. మగవాడు మగవాడితో కామక్రీడలు / సంభొగం చేయుట; 1b. మగవాడు మగవాడితో కామక్రీడలు / సంభొగం చేయించుకొనుట; అట్లే 2a. ఆడది ఆడదానితో కామక్రీడలు / సంభొగం చేయుట; 2b. ఆడది ఆడదానితో కామక్రీడలు / సంభొగం చేయించుకొనుట.
సాడిజేమ్	sadism	తన భాగస్వామియొక్క శరీర అంగాలను (ముఖ్యంగా

		జననేంద్రియాలు, గుదము, పిఱుదులు, ఱొమ్ములు, తొడలు మున్నగువాటిని) నొప్పించుట మఱియు భాగస్వామిపై దౌర్జన్యం చేయుట మొదలగు కార్యాలనుండి కామ భావప్రాప్తి పొందుట.
సాడో–మాసొకిజమ్	sado-masochism	సాడిజమ్ మఱియు మాసోకిజమ్ ఈ రెంటి కలయిక (చూడుము: మాసోకిజమ్, సాడిజమ్)
స్ఫింక్టర్–మస్సల్	Sphincter muscle	గుద ద్వారం వద్ద రెండు రింగులవంటి స్నాయువులు (muscular rings) వుంటాయి వాటిని మన ఇచ్ఛానుసారంగా తెఱువడం మఱియు మూయడం చేయవచ్చును. మొదటి స్నాయు–రింగు గుదం యొక్క వెలుపలిపైపు మఱియు రెండవది లోపలిపైపు యుంటాయి.
సెక్స్ జీవితం	sex-life	ఒక వ్యక్తి తన అనుదినాలలో (in regular days) ఎవరితో ఎటువంటి కామక్రీడలు / సంభోగాలు చేయుటయో అది రతి జీవనము.
సెక్స్‌పెరిమెంటు	sexperiment	తన భాగస్వామితో తఱచుగా క్రొత్త–క్రొత్త కామక్రీడలు / ప్రణయచేష్టలు / భంగిమలు / నానా మైథున విధములు కుతుహలముతో చేయుట మఱియు నవీన కామానందాలను, కామానుభవాలను పొందుట.



గ్రంథముల పట్టి (BIBLIOGRAPHY)

Alain Danielou, "*Complete Kama Sutra: First Unabridged Modern Translation of the Classic Indian Text by Vatsyayana*", (Park Street Press,Vermont, 1994).

Caroline de Costa, Michele Moore, "*Dick: A Guide to the Penis for Men and Women*", (Allen & Unwin, 2003).

Coralie Trinh Thi, "*Dare... to have Anal Sex*".

Donald L. Hicks, "*Understanding the G-SPOT and Female Sexuality: A 10-Step Guide for Unleashing the Ultimate in Female Ecstasy*" (Universal Publishers, 2001).

Hadyn Thomas, "*Enjoy Anal Sex*" (2010).

Jack Morin, "*Anal Pleasure and Health*" (San Francisco: Yes/Down There Press, 1986).

Janus and Janus, Janus Report; William H. Masters, Virginia E. Johnson, and Robert E. Kolodny, "*Heterosexuality*" (New York: HarperCollins, 1994).

Jeffrey Siker, "*Homosexuality and Religion: An Encyclopedia*" (Greenwood Press, 2007).

Nina Hartley, "*Nina Hartley's Guide to Anal Sex*" (Adam and Eve Productions, 1994).

Nitya Lacroix, "*The Complete Guide to Sexual Fulfilment*", (Hermes House, 1996).

Robert T. Michael et al., "*Sex in America: A Definitive Survey*" (Little, Brown and Co., 1994).

Roselyn Payne Epps and Susan Cobb Stewart, "*The American Medical Women's Association Guide to Sexuality*".

Dr. Ruth Westheimer, "*Sex for Dummies*'" (Braintree, MA: IDG Books Worldwide, 1995).

Dr. Sharon Moalem, "*How Sex Works*", (Harper Collins).

Tristan Taormino, "*The Ultimate Guide to Anal Sex for Women*" (Cleis Press Inc., 1998).

Tristan Taormino, "*Pucker Up: A Hands-on Guide to Ecstatic Sex*" (PerfectBound, 2001).

Tristan Taormino, "*The Anal Sex Position Guide: The Best Positions for Easy, Exciting, Mind-blowing Pleasure*", (Quiver, 2009).

లైంగిక శాస్త్ర విద్వానులలో, ప్రాముఖ్యంగా, డా. జ్యాక్ మోరిన్ (Jack Morin), ట్రిస్టన్ టౌర్మినో (Tristan Taormino), లీయో బెర్సని (Leo Bersani) మరియు సిండీ పాట్టన్ (Cindy Patton) మున్నగు వారు గుద మైథునం గురించి సిద్ధాంతపూర్వకంగా ఉపయోగకరమైన పుస్తకాలు/నిబంధనలు వ్రాసినారు.



రచయిత యొక్క పరిచయము

శ్రీ గూడూరు ఆదినారాయణ గారు కొన్ని ఏండ్లు పాప్యులేషన్ సార్విసెస్ ఇంటర్‌నేషనల్ (పీ.ఎస్.ఐ) అను నాన్–గవర్నమెంటల్ ఆర్గనైజేషన్ (ఎన్.జీ.ఓ)లో ఎచ్.ఐ.వీ/ఏయిడ్స్, లైంగిక రోగాల (STIs) గురించి మఱియు కాండమ్ (condom) యొక్క వాడుక గురించి జనజాగృతి మఱియు ప్రచారపు పనులు చేసినారు. ఆ సమయాన అతను ముంబాయిలోని కాలేజిలలో, ఫాక్టరీలలో, ట్రక్–టర్మినల్స్‌లలో మఱియు రెడ్–లైట్ (వేశ్యలు వుండు) వాడాలలో ఇట్టి జనజాగృతి పనులు చేశారు.

ఆ తరువాత తాను స్వయంగా ఇంటర్‌నెట్ గుండ సమస్త ప్రపంచపువాళ్లకు ఎచ్.ఐ.వీ/ఏయిడ్స్, సెక్స్ ఆండ్ సెక్సువాలిటి మఱియు ఇంసెస్ట్–సర్వైవల్స్ (incest-survivals) గురించి కౌన్సలింగు సేవలు అందిచటం మొదలు పెట్టారు. నేటి వఱకు ఎన్నో వెబ్‌సైట్లలో మఱియు బ్లాగులలో అతను ఇట్టి విషయాలపై లేఖలు (ఆర్టికల్స్) వ్రాశారు.

ꕥ ꕥ ✦ ꕥ ꕥ